**Sutton**

Je n'ai pas fait la sortie à Sutton à cause de ma blessure alors M. Marsand m'a demandé de répondre à la question, que ferais-tu pour te préparer pour une randonnée pédestre d'une journée comme celle que nous avons fait à Sutton?

Pour me préparer à une expédition pédestre il faudrait que je prenne compte de plusieurs aspects.

Premièrement, il faut être sûr de bien s’habiller. Pour cela, il faut absolument utiliser le système multicouche. Celui-ci consiste à avoir une première couche pour absorber la transpiration, la deuxième couche doit garder le corps en chaleur et avoir une troisième couche qui peut être un manteau imperméable par exemple. On pourrait aussi avoir des gants, une tuque et des bas de laine pour garder les pieds au chaud.

Deuxièmement, il faut avoir du bon équipement pour mieux réussir notre randonnée pédestre. Il suffit d’avoir de bonnes bottes ou souliers pour bien s’adapter à la température et à la difficulté de la randonnée et/ou des pôles de randonnée pour faciliter la marche.

Troisièmement, du côté de la nourriture, il est bon d’avoir des fruits frais, noix, barres énergétiques, de l’eau etc.